



vergeet dementie



Odensehuis
Hoeksche Waard 5 Jaar

Steenenstraat 24, 3262JM Oud Beijerland
Tel. 06 - 12 89 23 09, e-mail coordinator@odensehuishw.nl

Beste lezer,

Het was een natte en bij vlagen een koude decembermaand. De herfst is voorbij, nu is het echt winter. In de natuur is het ogenschijnlijk een kale boel, geen blaadje meer aan de bomen, soms heerst er een serene stilte. Gelukkig weet iedereen uit ervaring dat er in de lente weer van alles gaat bloeien en groeien. Onder de grond wordt er ongezien hard aan gewerkt.

Ik vind dit altijd een mooi beeld om bij stil te staan. Ook als wij afscheid nemen, van het jaar, van een persoon, van je werk, lijkt het een tijdje stil en kaal. Je hebt tijd nodig om los te laten, te leren leven met herinneringen, te ervaren wat er nu aan de orde is en uiteindelijk nieuwe stappen te zetten.

Zou de ervaring uit de natuur ons hierbij als voorbeeld kunnen dienen?

Dit mag ik zelf gaan ervaren. Het loslaten van een fenomeen als het Odensehuis, wat je naar eigen gevoel en in afstemming met de bezoekers, vrijwilligers e.a. hebt vorm gegeven, is niet eenvoudig. Zoveel ontmoetingen met bijzondere mensen, de één met dementie, de ander in de rol van mantelzorgers, vrijwilligers, bestuur, raad van advies..... Ieder met een eigen kwaliteit, behoefte, een grote verscheidenheid. Ik heb zoveel dankbaarheid, vriendschap en liefde mogen ervaren.

Je gaat inderdaad van iedereen een beetje houden. Ik ben enorm dankbaar voor al deze mooie herinneringen. Ik vertrouw erop, dat er na de eerste fase weer nieuwe energie ontstaat om andere zinvolle zaken op te pakken.

Ik wil allen die betrokken zijn bij het Odensehuis op welke manier dan ook, alle goeds wensen voor het nieuwe jaar. De zaadjes die zijn geplant zullen zeker weer nieuwe mogelijkheden geven.

Ik wens jullie allen een goed 2020 en geef het stokje over aan Deborah van Abkoude.

Ria Los



onthou
MENS

Openingstijden

Vrije inloop **elke maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag van 10:00 - 15:30**, m.u.v. de laatste vrijdag van de maand, dan is er (meestal) een uitstapje. Kijk in de agenda op onze website voor bijzonderheden.

Voor meer informatie kunt u op **dinsdag en woensdag van 10:00 - 15:30** ook een afspraak maken met onze coördinator, tel. 06 - 12 89 23 09 of stuur een e-mail naar coordinator@odensehuishw.nl

<http://odensehuishw.nl/index.php/agenda> coordinator@odensehuishw.nl <https://www.kunst4all.com/waardigoudzijn/>

Verder in deze nieuwsbrief:

Odensehuis nieuws en activiteiten november Pagina 3 t/m 7
Afscheid van coördinator Ria Los Pagina 7, 8
Time Slips Pagina 9
Belevenissen van een mantelzorger - Piet de Groot Pagina 10
Voor u gelezen: 'Jij bent toch mijn dochter?' Pagina 11
Veilig op de fiets: Niet afstappen maar Doortrappen Pagina 11
Hoe herken ik dementie? Pagina 11, 12
Op tijd naar bed / 'Alz...' magazine Pagina 12
Vijf tips voor ondersteuning van iemand met dementie Pagina 12, 13
Deeltijdverblijf in de Wet langdurige zorg Pagina 13
Zorgverzekeringen onduidelijk voor mantelzorgers Pagina 13
Altijd bij de hand: Internet links Pagina 14, 15



Afscheidswaarden van Ria, dinsdag 31 december

"Lieve allemaal,

Zoveel bezoekers, vrijwilligers, bestuur, raad van advies en andere partners, dank voor de ontmoeting, steun, liefde en vriendschap in het Odensehuis. Bedankt voor het vertrouwen, voor alle persoonlijke gesprekken, het delen van jullie ervaringen. Ik laat jullie met een beetje weemoed achter, ik ga jullie zeker missen!

Dank ook voor alle attenties en lieve woorden die ik nu en eerder heb ontvangen. Collegae Lianne en Deborah, dank voor de samenwerking, organisatie van dit afscheid. Ik kijk met vreugde er naar uit om de nieuwe fase in te gaan die voor mij ligt. Samen met Fred thuis en op een mooie plek. Ik draag het stokje over aan Deborah en wens haar en jullie allen een goede tijd in het Odensehuis toe. veel succes met het doordragen van 'ons' Odensehuis Hoeksche Waard. Ik heb er alle vertrouwen in, dat de glans van het Odensehuis blijft, waar we ook zijn.

Graag wil ik iedere bezoeker en vrijwilliger nog een aandenken geven aan deze dag. Een kaartje met persoonlijke wens erbij mag ook.... Liggen in het kantoor. Een goed nieuw persoonlijk en goed Odensejaar gewenst."

(Ria sloot af met het bijgaande gedichtje van Toon Hermans)

Zien

Het leven heeft mij dag aan dag heel duidelijk laten blijken: de mooiste dingen die je ziet die zie je, zonder te kijken.

Ze blijven bij je bovendien, je hebt ze met je hart gezien.

Toon Hermans

Warme luch, pieten en muziek...

Woensdag 4 december begon als een gezellige dag met koffie en thee. Maar ook met het lekkers wat bij Sinterklaas hoort zoals banketstaaf en gevulde speculaas. Het was gezellig druk. Er waren 2 nieuwe bezoekers: Inger en Gre. Ook de dames van de gymnastiek en yoga kwamen koffiedrinken in hun eigen hoekje.

Deze dag was er een warme lunch, verzorgd door Huib. Hij had lekkere hachee en rode kool klaar gemaakt en gekookte aardappelen. Gesmuld werd er zeker. En ook nog dubbelvla na.

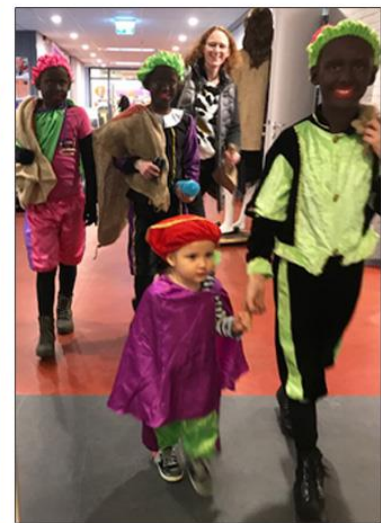
Na de lunch namen we weer plaats in de kring en kwamen er nog meer bezoekers. Maar ook totaal onverwacht kwamen er 3 zwarte en een mini,- nog blank Pietje het Odensehuis binnen lopen. Ze trakteerden ons op kruidnootjes uit een echte jute zak. Samen hebben we Sinterklaas liedjes gezongen, en tot onze verbazing ging Koos achter de piano zitten om het allemaal met pianomuziek te begeleiden. Zo bijzonder.

Warme chocolademelk was er ook en natuurlijk voor de liefhebbers met slagroom.

Er was deze middag ook bestuursvergadering in het kantoortje, en de pietjes schroomden niet om even op de deur te kloppen en ook daar pepernootjes uit te delen.

Onze hof-fotograaf heeft alles voor het nageslacht vastgelegd. We kijken terug op een geslaagde dag!

(Ria Veliscek)



‘Toen ik al die mensen zag, bedacht ik me, dat ik het te lang heb uitgesteld de eerste keer met Joop te gaan. Ik dacht dat het voor hem pijnlijk was. Als ik geweten had, dat ik zoveel leuke mensen had leren kennen, was ik eerder gegaan.

Dit beseft je pas, als je je eigen zelf vindt.’ *(Paula)*



Woensdag 11 december: Zitdansen met Elly

Op de muziek van The First Noel, Jingle Bells, White Christmas en We wish you a Merry Christmas hebben we zittend op de stoel meebewogen. Kindje wiegen, vuurwerk gemaakt met onze voeten, het was heel bijzonder op deze manier te bewegen op muziek!



De gedachtenkamer 10 december 2019

Connie leest een gedicht voor; "Wees wie je wilt zijn", geschreven door Jozina de Haan.

Iedereen krijgt een exemplaar. Connie vraagt: "welke zin springt er voor jou uit?"

Dat "wat je het liefste maar vergeet". Het missen van een partner, een ander kiest voor "Wees wie je wilt zijn"; "wees niet schijnheilig, doe je niet anders voor", of: "Met wat zich nog zal ontvouwen". Het gevoel erbij te horen als je ergens voor uitgenodigd wordt!

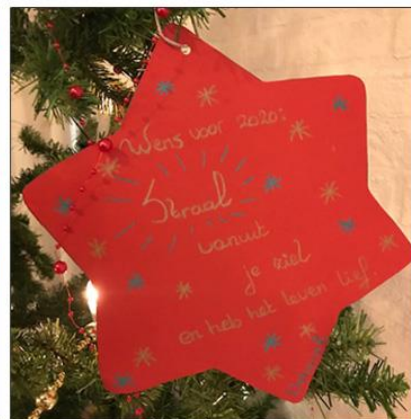
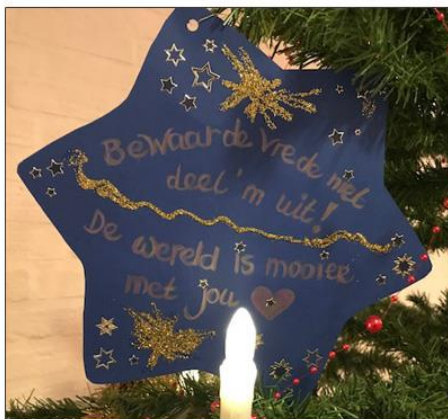
"Wees wie je wilt zijn", eigenlijk vindt een ander het hele gedicht mooi; "prachtige kreten allemaal". Hij zegt: "de ontevredenheid van veel mensen is ontzettend groot".

Deborah vraagt de deelnemers naar de invulling van hun weekend en of er belangstelling is om eventueel op zondagmiddag naar het Odensehuis te kunnen gaan. Er is wel interesse voor de zondagmiddag.

We besluiten de ochtend met het schrijven van een kerst- of nieuwjaarswens op een ster van gekleurd karton.

Daarvoor gebruiken we goudkleurige en metallic-keurige potloden. Even oefenen en concentreren want zo vaak wordt er niet meer geschreven. De sterren hebben we daarna in de kerstboom gehangen. "Wees wie je wilt zijn" en "Wees spontaan" staat er o.a. op! (*Connie Toet*)

Wees wie je wilt zijn
 Met al je plussen en je minnen
 Met je onrust en je pijn
 En met je liefde diep van binnen
 Met je zorgen, je vertrouwen
 Met je vreugde en je leed
 Met wat zich nog zal ontvouwen
 En, met wat je het liefste maar vergeet..
 Met je warmte, je bezieling
 En met jouw spontaniteit
 Met je prachtgevoel voor humor
 Met je stijl; je waardigheid...
 Wees wie je wilt zijn!
 Dan wint jouw licht aan kracht en gloed
 Dan zul je stralen; vanuit je kern
 Omdat je dan...jezelf ontmoet!



Zeg het met bloemen

Ook deze maand konden we weer genieten van - altijd een bloemetje op tafel. Hier verzorgd (en alles weer opgeruimd) door Rosa, Ada en Sari. Dank jullie wel!



Familieconcert Winterwonderland in Klaaswaal op zaterdag 14 december



Bovengenoemd concert werd gegeven ter afsluiting van het jubileumprogramma "Waardig Oud Zijn", ter ere van ons 5-jarig jubileum. Het was een feestje, iedereen heeft genoten, zowel de mensen op het toneel als het publiek.

Ons eigen Odensekoor werd versterkt door de koren "Relight" en "Freeze Frame", wij werden allen vakkundig gedi- rigeerd door Steven Favier, die een tiental weken onze gast- dirigent was. Ook was er een prachtig optreden van "De Big- band", tijdens hun spetterende optreden kwamen we alle- maal zo in de stemming dat er zelfs werd gedanst!!!



Mieke: Ontroerend om de ouderen met overgave te zien zingen en ontroerend om te zien hoe de leden van Freeze Frame en Relight hen met zorg omringde. Heel leuk dat de koren de zaal ingaan om dichterbij het publiek te zijn.

Dat gaf nog meer nabijheid! Mooie & toegankelijke muziek- keuze van iedereen in dit concert.



De leden van ons Odensekoor zagen eruit om door een ringetje te halen, prachtig om te zien dat iedereen zo feestelijk was gekleed. In het publiek zagen we enthousi- aste familieleden, partners, kinderen, kleinkinderen en vrienden, maar er waren ook vrijwilligers en bestuursleden aanwezig. Natuurlijk hadden ook de twee koren en de big- band gasten meegenomen, al met al een leuke, enthousi- aste groep mensen die van het concert genoot.

Tot slot nog een speciaal dankwoord voor Mieke de Wit, het kloppende hart achter het jubileumprogramma, voor Steven Favier, die ons koor zo heeft geïnspireerd en

aangemoedigd dat we allemaal van dit optreden hebben kunnen genieten, voor Lianne, die ons prachtig heeft be- geleid op de piano, voor de twee muzikale begeleiders op viool en cajon, en de leden van de twee koren die ons op een aantal vrijdagmiddagen kwamen versterken. We zullen ze zeker gaan missen. **(Anita)**



Bekijk alle foto's en videobeelden via de onderstaande links:

<https://photos.app.goo.gl/ZRV8Ro8jklGjr89w6>

<https://photos.app.goo.gl/y8zclPSDZxAdoewaA>

<https://onedrive.live.com/?authkey=%21AlVuKa%5FnxEYKdMc&id=3E1CCBBB267EC46E%21176&cid=3E1CCBBB267EC46E>

Kerstdiner vrijdag 20 december



We hebben met een groep van achtendertig van een gezellige kerstmaaltijd genoten, zoals we gewend zijn verzorgd door Huib en Loes.

De tafels waren mooi gedekt, de zaal was gezellig versierd met een boom met persoonlijke wensen en met verschillende kerststukjes, de sfeer was prima.

De verschillende gangen waren heel smakelijk en als een ware kers op de taart genoten wij van een heerlijk dessert, een stuk ijstaart dat werd geserveerd met echte vuurpijlen.

Helaas was dit de laatste keer dat Huib en Loes een maaltijd voor ons verzorgd hebben, na vijf jaar van veel inzet voor het Odensehuis gaan ze er mee stoppen. Ook werd er na de maaltijd afscheid genomen van twee vrijwilligers, Ali en Christien. Ook zij hebben heel wat jaren zich ingezet voor het Odensehuis. We zullen hen alle vier missen!!! We sloten deze gezellige dag af met koffie/thee en wat gezellige kerstliederen. **(Anita)**



Maandag 23 december Baanbrekers



Maandag 23 december kreeg het Odensehuis weer bezoek van de Baanbrekers. Zoals vaker in vakanties kwam Daniëlle met 3 jongens en 1 meisje, allen 13 of 14 jaar oud. Allereerst dronken we iets met elkaar en maakten een praatje om elkaar te leren kennen.

Vervolgens gingen er 3 een aantal potjes sjoelen met 1 van onze gasten, zij hadden het prima naar hun zin. De ander zat de map met de nieuwsbrieven te bekijken met een andere gast en kreeg volop informatie over allerlei activiteiten van het Odensehuis. Later werd hun de eerste beginselen van het biljarten bijgebracht door 1 van onze gasten. Heel leuk om te zien! Baanbrekers, bedankt voor jullie bezoek en graag tot de volgende keer. **(Tineke van Hengel)**



Baanbrekers aan het woord!

En: Hoe leuk was het om van de Baanbrekers zelf, hun reacties te ontvangen:

Julia: Als wij tijdens een vergadering aan het overleggen zijn over de volgende keer naar het Odensehuis ga ik eigenlijk altijd meteen kijken of ik kan. En meestal zorg ik ervoor dat ik kan. Ik vind het in het Odensehuis heel erg gezellig het is een plek waar ik van mensen leer door hun verhalen en waar zij dingen van mij kunnen leren door mijn verhalen.

Sijmen: Het is leuk om met oudere mensen gezellig spelletjes te doen

Dominic: Het is leuk omdat je gewoon een leuke middag brengt aan mensen met dementie. Ze kunnen dingen vertellen en dat is voor hun leuk.

Pieter: Het is leuk omdat het er gezellig is en je kunt er leuke spelletjes doen

Afscheid van Ria - 31 december



Leven is bewegen, net als de dans van een vlinder van bloem tot bloem. Alle plekken waar wij geland zijn, even of langer, fijn of naar, ze zijn van invloed en maken ons tot wie we zijn.

Ria Los heeft het Odensehuis Hoeksche Waard mede opgericht en gemaakt tot een plek waar je veilig kunt 'landen': Een vriendelijke plek, met een warm welkom, waar mensen met geheugenproblemen en dementie, mantelzorgers, vrijwilligers en andere bezoekers zichzelf mogen en kunnen zijn.

Het is een plek voor gezelligheid, ontspanning, humor, discussie en plezier, waar ruimte is voor alle gevoelens, zoals blijdschap, verdriet, machteloosheid, hoop, wanhoop, enthousiasme, ontroering, verwondering, trots, enzovoort. Een plek ook, om met elkaar te delen op allerlei gebied, waar gekeken wordt naar mogelijkheden, oplossingen en je (h)erkenning kunt vinden voor alles waar je tegenaan loopt in dementie en mantelzorg en andere situaties die zich voordoen in het leven. Hier kan dementie vergeten worden en ben je '(mede)mens'.



Hoe je afscheid neemt, bepaalt ook de herinnering. Om deze reden ben ik heel blij te hebben gezien dat op **31 december** velen die Ria een warm hart toedragen en waarderen, in groten getale zijn gekomen om persoonlijk aanwezig te zijn.

Ook hebben wij allen afscheid genomen van 2019.

Zoals ieder de jaarwisseling op geheel eigen wijze heeft beleefd kijken we ook op geheel eigen wijze terug op dit jaar.

Voor de een zal het terugkijken zijn op een jaar met verlies en rouw door de toenemende gevolgen van dementie bij zichzelf of zijn of haar dierbare of verlies door overlijden van een dierbare.

De ander kijkt mogelijk terug op een jaar wat kabbelend rustig is gegaan of juist hoogte- of dieptepunten heeft gehad op een ander gebied.

Waar afscheid is komt ruimte voor iets anders. Voor mij begint dit jaar het coördinatorschap van het Odensehuis Hoeksche Waard. Elke reis begint met een eerste stap en dat betekent voor mij allereerst iedereen een gezond en liefdevol 2020 toe te wensen. Daarbij hoop ik van harte dat onze gezamenlijke reis in het Odensehuis nog lang mag zijn en ieder van ons zijn eigen unieke pad hier zal kunnen bewandelen.

Hartelijke groet en tot ziens in het 'Odense' - **Deborah van Abkoude**



Afscheid van Ria - 31 december / vervolg door Lianne



Vandaag was wel een heel bijzondere oudejaarsdag met daarin het afscheidsmoment van Ria Los.

Vanaf 10:00 uur kwamen de eerste bezoekers binnen druppelen. Rond 11:00 uur stroomde de zaal vol.

Wat een gezelligheid en wat een belangstelling. Bijzonder om mee te maken hoe Ria gewaardeerd wordt om haar inzet vanaf het eerste uur. Dat was wel te merken aan de hoeveelheid cadeaus en de mooie woorden.

Voorzitter Gee Roimans beet de spits af. Daarna kwam bezoeker Pleun, hij bedankte Ria namens alle bezoekers en mantelzorgers en gaf haar een cadeau met waxinelichtjes en geldbloemen.

Ruud nam het stokje over en bedankte Ria namens alle vrijwilligers met een hart met lichtjes en cadeaubonnen. Verder benoemde Ruud dat hij alle vertrouwen heeft in de toekomst. Als de eerste letters van Lianne, Eline en Deborah samengevoegd worden, dan krijg je het woord LED. Met deze combinatie zal het Odensehuis vast een duurzame toekomst tegemoet gaan.

Daarna ontving Ria een prachtige foto collage, met foto's van 5 jaar geleden, tot nu toe. Dat is nog een hele klus geweest voor Cor, die op zoek mocht naar al die oude foto's, uren heeft gezeten om dit tot een mooie collage te maken! Dank daarvoor. Lianne gaf Ria een vogeltaart in de vorm van een boom. Een boom begint klein, groeit uit tot iets moois. Zo is het ook gegaan met het Odensehuis.

En wat is het fijn als je onder een boom kan schuilen, er kunnen steeds meer mensen bij. En ook al vallen er mensen af, je blijft bij elkaar horen, als kring van mensen om die ene boom, om dat ene Odensehuis.

Deborah gaf Ria haar eigen pastelkrijtjes cadeau.

Uiteraard werd hier hartelijk om gelachen. En hoe mooi is het, als je die krijtjes later zelf gebruikt en je bedenkt dat die door alle Odense handen zijn gegaan.

Met deze pastelkrijtjes is een mooi afscheidboek gemaakt. Veel bezoekers hebben een A4-tje ingekleurd en voorzien van een bedank tekst of mooi gedicht.

Ria, we hopen dat je hier veel plezier van mag hebben. Wethouder Joanne Blaak kon niet achter blijven en bedankte Ria voor haar enthousiasme. Een bijzondere dag, met welgeteld 84 bezoekers!

Dank aan Huib en Loes die deze dag de catering verzorgden, samen met nog heel veel andere vrijwilligers.

Dank aan de vrijwilligers die tot het laatst toe aanwezig waren om alles weer schoon en opgeruimd achter te laten. Dank aan iedereen die gekomen is, die meegeleefd heeft met een kaartje, een persoonlijk woord, een handdruk en zoveel meer.

Ria, Dankjewel voor wie je bent. We wensen je een fijne tijd toe, samen met Fred en allen die jullie lief zijn. En we zien je graag nog eens binnen lopen.

De koffie staat klaar! (*Lianne*)



Time Slips: De weg naar het petje



Het is een speelplaats met een paar kinderen die op hun handen staan.
 Nee, ze lopen op hun handen.
 Ze staan niet stil.
 Twee petjes, stomme verbazing dat er twee op hun handen lopen.
 En die twee jongens, die kijken. En alle twee petjes op.
 Ik zie een leuke autoped, die weet ik veel, waar vandaan komt.
 Uit de speelgoedwinkel.
 Ik weet het, die jongens zijn aan het spelen met een paar knikkers.
 Er heeft er één verloren en moeders gooit een paar knikkers uit het raam.
 Dat gordijn staat scheef, er zit daar in die hoek ééntje te loeren.
 Sinterklaas.
 Ik vind het zo leuk dat één van die kleine jongetjes oma's schoenen heeft
 aan gedaan.
 Ik zie daar, 1, 2, 3, en dan zonder hoof en dan weet ik het niet meer.
 Nou, gillen.

Nou, ik zie hier ook een heel wondermiddel hier, en dan eentje op z'n kop, met sokken. Ik weet niet zo heel goed hoe de confectie in elkaar zit hier. Misschien staat iemand er achter en die zegt: 'gauw thuis komen'.

Nou, dan ben je klaar. 't Is vroeg donker.

Het is frappant op die foto hè, de zon die schijnt, maar ze hebben allemaal petjes op.

Een zonnesteek.

Ze doen dus de knikkers in de zak en de moeder ging de kinderen ophalen.

En misschien zitten in die petjes die knikkers nou.

Dat zijn toch geen petjes, dat zijn halve voetballen.

Dit is gebreid hier.

Ze gaan met vakantie.

Naar Honne-lu-lu.

Ze gaan schapen scheren.

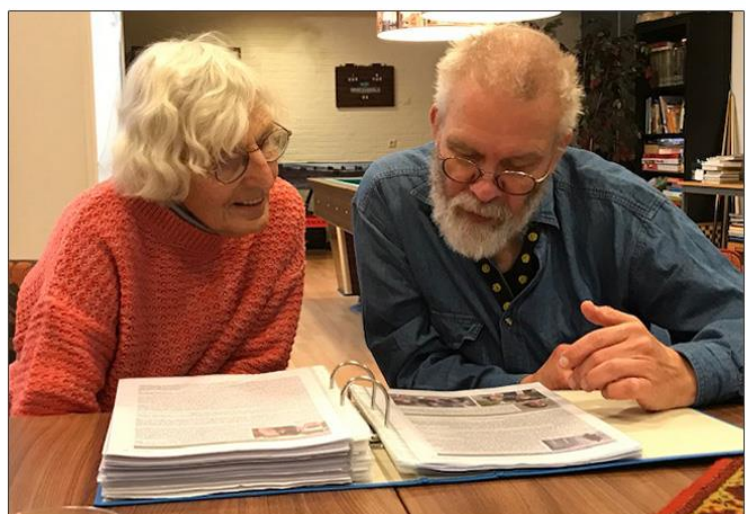
Honne-lu-lu, dat is heel ver weg.

Dus wij gaan gauw lekker naar ons warme bedje toe!



Gedicht: 'Bedankt'

Er is niets te zien aan mijn buitenkant.
 Wat is er dan aan de hand?
 Ik vergeet nogal veel,
 Of er komen verkeerde woorden uit mijn keel.
 Gelukkig begrijpen jullie mij wel.
 Ook als ik zomaar bel.
 En komen jullie trouw op bezoek,
 Genieten we van koffie en koek.
 'Bedankt' ook dit vergeet ik vaak te zeggen.
 Alles is zo moeilijk te weerleggen.
 Ik vierde met jullie heerlijke feestdagen.
 En mag ik één ding vragen?
 Blijf ook komen in het nieuwe jaar.
 Diny Kolkman



Belevissen van een mantelzorgers - Piet de Groot

Al meer dan vier maanden een ander leven.



31 juli, de dag van de opname van mijn vrouw in het verpleeghuis. Een ander leven, gescheiden door de ziekte dementie en we moeten ieder voor zich verder met ons leven. Ik bezoek mijn vrouw vrijwel iedere dag. Ze vindt het leuk als ik kom en is bijna altijd boos als ik weer vertrek. Die boosheid bij mijn vertrek heb ik inmiddels een plaatsje gegeven onder het motto, "ze vindt het erg als ik wegga dus ze vond het fijn dat ik er was". Emotioneel blijft het moeilijk. Mijn dag is goed gevuld met activiteiten, zoals een stukje schrijven voor de nieuwsbrief van het Odensehuis, en het lidmaatschap voor de cliëntenraad.

Omdat er nieuwe wetgeving aankomt is er heel veel leeswerk en in vergaderingen komen veel onderwerpen aan de orde. De verpleeghuis wereld is eigenlijk een gedwongen winkelnering, de mens getroffen door de ziekte dementie heeft niet veel keuze.

In de regel is iedereen blij als er een plaatsje is vooral omdat thuis wonen gewoon niet meer gaat. Door het langere thuiswonen krijgt de verpleging steeds meer te maken met bewoners die veel zorg nodig hebben en dat verandert nog eens iedere dag. En dat kan heel emotioneel zijn.

In de korte tijd dat ik mijn vrouw in het verpleeghuis bezoek, zie ik veel initiatieven om de zorg te verbeteren, het verzorgingshuis wordt een verpleeghuis en dat vraagt veel inspanningen van het bestuur en personeel. Ook de familie krijgt hierin een rol, als mantelzorgers zijn wij belangrijk voor een organisatie en het is fijn als wordt gevraagd mee te werken aan verbeteringen. Het geeft vertrouwen als adviezen terug worden gezien in beleid en dagelijkse handelingen.

Na ruim zes jaar intensief mantelzorgen heb ik veel ervaringen opgedaan, ook ontdek ik dat dit nu net voor iedereen weer anders is. Mantelzorgers hebben wel steeds dezelfde raakpunten en ervaringen. Aan het bezoeken van het Odensehuis heb ik veel steun en ik kom er met plezier. Bij ieder bezoek merk ik dat de mensen je zonder schroom benaderen. Praten en luisteren naar elkaar en praten over de dingen die ons overkomen.



Samen kijken wij terug naar de mooie maar ook verdrietige momenten Stiekem was Sjanie wel heel trots op deze mooie flyer.

Er gaat veel veranderen, we hebben het jubileum jaar afgesloten met het concert In Klaaswaal. Ria laat ons Los en gaat met pensioen. Ik hoop dat we haar nog veel zien. Het leven zonder het Odensehuis is eigenlijk niet voor te stellen, maar het blijft wel veranderen.

Samen kijken wij terug op vijf mooie jaren en zien een nieuwe toekomst in 2020. We gaan gewoon door met de 'oude' saamhorigheid en liefdevolle omgang.

Piet de Groot



Voor u gelezen



Een korte impressie van het boek dat ik gelezen heb: 'Jij bent toch mijn dochter? Een jonge psycholoog strijdt voor mensen met dementie'.

De schrijfster Sarah Blom bezoekt als ouderenpsycholoog verpleeghuizen in heel Nederland. Daarnaast is zij theatermaakster en actrice. Ze neemt ons mee in de aangrijpende belevingswereld van haar cliënten met dementie. Ze blijft iedereen als echt als mens zien en ziet hun behoefte aan liefde, aandacht, erkenning.

In moeilijke situaties zoekt ze naar oplossingen die recht doen aan de mens met dementie én de verzorgers.

Met haar inlevingsvermogen, kennis en humor raakt ze je diep.

Mijn moeder heeft 2 jaar op een verpleegafdeling gewoond en een aantal situaties die Sarah Blom beschrijft herkende ik. En de zoektocht naar hoe hier mee om te gaan.

In dit boek vindt je inzichten en handvatten waar je wat aan hebt of je nu vrijwilliger, partner, kind of verzorgende bent van iemand met dementie.

(Connie)

Niet afstappen maar doortrappen: Veilig op de fiets



doortrappen

veiliger fietsen tot je 100ste



Ouderen fietsen graag, en willen graag blijven fietsen, maar ze zijn ook kwetsbaar in het verkeer.

(Mede) door fietsen blijven ouderen langer gezond, sociaal en zelfredzaam. Het programma 'Doortrappen' heeft de ambitie dat ouderen zo lang mogelijk veilig blijven fietsen.

Doortrappen motiveert ouderen om zelf maatregelen te nemen om veilig te blijven fietsen. Het lokale netwerk rondom de oudere in elke gemeente helpt daarbij.

Op de website van Doortrappen kunt u in acht stappen leren om van onbewuste fietser een bewuste ambassadeur van Doortrappen te worden. Via voorlichtingsmateriaal en lokale bijeenkomsten wil Doortrappen ouderen bewust maken van alternatieven om langer en veiliger door te gaan met fietsen. Zo zijn er online vele, vele tips beschikbaar, bijvoorbeeld over waar je op moet letten bij het aanschaffen van een e-bike, maar ook onderwerpen als:

- | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------|
| - Linksaf slaan | - Pedalen met anti-slip | - Linksaf slaan |
| - Driewieler voor meer balans | - Beter niet met varifocus-bril | - Blijf uit de dode hoek |
| - Meer zien met een spiegel | - Zien en gezien worden | - Verdeel je bagage |
| - Pas je tijd en fietsroute aan | - Check je medicijnen | - Lage instap |

Lees alles en bekijk ook het verhaal van de 96-jarige Egbert Brasjen (winnaar Zilveren Trapper na de oproep 'Wie is de oudste fietser van Nederland?') via de onderstaande links:

<https://www.beteroud.nl/nieuws/doortrappen-veilig-op-de-fiets> <https://doortrappen.mett.nl/veilig+fietsen+tips/default.aspx>

Hoe herken ik dementie?



De fase voor de diagnose is de periode dat mensen zich zorgen maken over vergeetachtigheid of het veranderende gedrag van zichzelf, partner of familielid, maar nog geen diagnose 'dementie' hebben. In deze periode speelt vooral het 'niet-pluis' gevoel. Onderstaande signalen kunnen wijzen op dementie, maar kunnen ook een andere oorzaak hebben.

Het is van belang dat mensen met signalen van dementie op tijd gepaste begeleiding krijgen.

Let onder andere op de volgende mogelijke aanwijzingen voor dementie:

- Achterdochtig zijn (vroeger niet)
- Bedorven voedsel in koelkast

Hoe herken ik dementie? - vervolg

- Niet goed meer kunnen bedienen van apparaten, zoals koffiezetapparaat, wasmachine en tv
- Er onverzorgd uitzien (vroeger niet)
- Telkens vergeten welke dag het is
- Telkens herhalen van dezelfde vragen of verhalen
- Verdwalen op bekend terrein
- Vergeten van afspraken (vroeger niet)
- Voortdurend zoeken naar spullen (vroeger niet)

Herken je één of meerdere van deze signalen? Bespreek deze dan met de persoon en geef het advies om dit te bespreken met de huisarts.

Lees meer en bekijk ook het filmpje: **10 signalen van dementie**, via de onderstaande link:

<https://www.zorgvoorbeter.nl/dementie/herkennen>

Op tijd naar bed - uit: Alz... magazine



Op tijd naar bed

Mensen met dementie slapen vaak slecht. Komt dat door de ziekte, of verhogen slaapproblemen het risico op alzheimer? Dat wordt volop onderzocht. Duidelijk is dat mensen die lange tijd slecht slapen meer alzheimerewitwen in het hersenvocht hebben dan mensen met een normale nachtrust. Slechts één verstoorde nacht kan al zorgen voor een toename van die alzheimerewitwen. Veel vragen zijn nog onbeantwoord. Maar dat een regelmatige nachtrust de gezondheid

bevordert, is klip en klaar. Probeer dus zo veel mogelijk vaste slaaptijden aan te houden. Ook met de feestdagen.



Het magazine Alz... verschijnt drie keer per jaar. U kunt het magazine voortaan thuisgestuurd krijgen, wanneer u Alzheimer Nederland steunt met minimaal 25 euro per jaar.

Nieuwsgierig? Bestel dan een gratis proefnummer via de onderstaande link:

<https://secure.alzheimer-nederland.nl/brochure-post-proefnummer-Alz>

Vijf tips voor ondersteuning van mensen met dementie

ZORG
VOOR
BETER

www.zorgvoorbeter.nl

Ook bij mensen met dementie is het belangrijk dat zij zo veel mogelijk zelf blijven doen. Probeer zo min mogelijk dingen uit handen te nemen en kijk wat ze nog wel kunnen doen.

Vijf praktische tips om mensen met dementie op deze manier te ondersteunen.

1. Leef je in in de persoon met dementie

Door je in te leven in de persoon met dementie kun je hem/haar beter begrijpen en ben je beter in staat om hem/haar (en de omgeving) te ondersteunen.

Tip: Stel je voor dat je je niet meer kunt aankleden, gewoonweg omdat je niet meer weet hoe het moet.

2. Sluit aan bij de wensen en behoeften van de persoon met dementie

Probeer, in elk stadium van dementie, aan te sluiten bij de wensen en behoeften van de cliënt. Dat klinkt heel logisch. Maar als zorgmedewerker denken we soms, met al onze goede bedoelingen, dit wel te weten.

Tip: Sta in je volgende dienst eens bewust stil bij de vraag: 'Wat wil de cliënt eigenlijk zelf?'

Vijf tips voor ondersteuning van mensen met dementie - vervolg

3. Neem geen dingen over, maar bied ondersteuning waar nodig

Neem geen dingen over, maar stimuleer de cliënt om zoveel mogelijk zelf te doen. Als wij veel van de persoon met dementie overnemen, dan vergeet de persoon met dementie hoe hij dit zelf kan doen.

Tip: Geef in je volgende dienst eens de tandenborstel aan een cliënt (waarbij de zorg vaak zijn/haar tanden poetst) en doe bij jezelf voor hoe jij je tanden poetst.

4. Stimuleer de persoon & zijn omgeving om zo lang mogelijk de gewone dingen te blijven doen

Boodschappen doen, op visite gaan, sporten, zingen in een koor, koken. Dit zijn allerlei activiteiten die mensen met dementie prima zelfstandig en/of met ondersteuning kunnen doen. Betrek hierbij ook de omgeving van de cliënt en geef hen voorlichting over de mogelijkheden.

Tip: Vraag eens na welke sport de cliënt vroeger heeft beoefend en kijk samen of hij deze sport weer kan en wil oppakken.

5. Test en corrigeer de persoon met dementie niet

Vragen als: 'Wat heb je gisteren gedaan?' En 'Weet je nog wie ik ben?' kunnen moeilijk en confronterend zijn voor mensen met dementie. Als de cliënt een 'fout' maakt corrigeer hem/haar dan niet en laat de cliënt in zijn/haar waarde.

Tip: Sta een stil bij de vraag: 'Hoe zou ik me voelen als bepaalde dingen mij niet meer lukken?'

<https://www.zorgvoorbeter.nl/dementie/persoonsgerichte-zorg/tips-communicatie#tips-ondersteuning>

Deeltijdverblijf in de Wet langdurige zorg (Wlz)



Deeltijdverblijf is een combinatie van thuis én in een instelling wonen. Nu hebben (ouders van) cliënten de keuze tussen thuis wonen (eventueel met logeeropvang) of voltijds in de instelling wonen.

Vanaf 1 januari 2020 wordt een tussenvorm eenvoudiger: afwisselend een (deel van de) week thuis wonen en een (deel van de) week in een instelling verblijven. Hiermee blijft zorg thuis langer mogelijk en/of is een geleidelijke overgang naar wonen in een Wlz-instelling mogelijk.

Download 'Informatiekaart Deeltijdverblijf in de Wet langdurige zorg' via de onderstaande link:

<https://www.informatielangdurigezorg.nl/documenten/publicaties/2019/10/25/informatiekaart-deeltijdverblijf>

Voorwaarden zorgverzekeringen onduidelijk voor mantelzorgers



Denk je als mantelzorger met een aanvullend pakket goed verzekerd te zijn voor vervangende zorg? Dan kun je in 2020 tegen een teleurstelling aanlopen. Er is weinig keuze qua aanbod.

De voorwaarden voor vervangende zorg en de mantelzorgmakelaar werken beperkend en zijn vooral moeilijk vindbaar.

Dit concludeert MantelzorgNL na bestudering van de nieuwe aanvullende pakketten van zorgverzekeraars;

De meeste zorgverzekeraars bieden in hun aanvullende pakketten verschillende vormen van mantelzorgondersteuning. Denk aan: *vervangende zorg (respijtorg) zodat de mantelzorger er even een weekje tussenuit kan, * cursussen speciaal voor mantelzorgers, *de inzet van een mantelzorgmakelaar die helpt bij regelzaken.

In een aantal verzekeringen staat expliciet vermeld dat alleen vervangende zorg of een mantelzorgmakelaar wordt vergoed als deze niet door de gemeente wordt vergoed. Dit leidt tot onzekerheid, concludeert MantelzorgNL omdat de mantelzorger voor uitkering van deze verzekering afhankelijk is van een derde partij. Want als de gemeente bijvoorbeeld wel respijtorg biedt, maar niet die vorm waar de mantelzorger behoefte aan heeft, kan hij dan rekenen op de zorgverzekeraar? Dat is onduidelijk.

Overweeg je over te stappen? Verdiep je dan goed in de voorwaarden en neem bij twijfel contact op met de Mantelzorglijn: tel. 030 760 60 55.

Lees het volledige artikel en bekijk de rapportage mantelzorg in aanvullende zorgverzekering 2020 (pdf) alsmede veelgestelde vragen zorgverzekering, via de onderstaande link:

<https://mantelzorg.nl/artikel/voorwaarden-zorgverzekeringen-onduidelijk-voor-mantelzorgers>

Altijd bij de hand: Internet links

Odensehuis HW	http://odensehuishw.nl
Odensehuis Landelijk Platform	http://odensehuizen.nl
Kunst4All – waardig oud	https://www.kunst4all.com/waardigoudzijn/
Alles Zelf (o.a. maaltijdservice)	https://www.alleszelf.nl
Beweegposter	https://www.beteroud.nl/images/beteroud/nieuws/VIL_BEWEGEN_POSTER_LIG_GEND_DIGI.pdf
Beweegfilmpjes van Cordaan	https://www.youtube.com/channel/UCg1BHzvBWBZdBY46N5Uus-g
Dementie Leeslijn	http://www.dementieleslijn.nl/
Dementie.nl	https://dementie.nl
Dementie Online (hulp voor mantelzorgers van mensen met dementie)	https://www.dementieonline.nl/
Dementie op jonge leeftijd:		
<i>Kenniscentrum Dementie op Jonge Leeftijd (Dementie.nl)</i>	https://www.kcdementieopjongeleeftijd.nl/nieuws-en-info/naasten/
<i>Jong Dementie.nl</i>	http://www.jongdementie.info/
Dementie web (de handwijzer)	https://www.dementieweb.nl/dementiekoffer/handwijzer/
Dementie web (meedoen met de dementie dagboeken)	https://www.dementieweb.nl/meedoen-met-de-dementiedagboeken/
Dementie winkel	http://www.dementie-winkel.nl
Documentaires over dementie	https://dementie.nl/films/documentaires-over-dementie
Familias – nieuwsbrief voor mantelzorgers van mensen met dementie	https://www.mantelzorgniewsbrief.nl/
Feestdagen en dementie	https://www.dementieonline.nl/mantelzorgers/tips/vijf-tips-voor-geslaagde-feestdagen https://dementie.nl/tien-tips-voor-feestdagen
Fietsen Alle Jaren	https://fietsenallejaren.nl/
Fotofabriek	https://www.fotofabriek.nl/levensboek-maken/
Goudmantel Inspiratiegids voor mantelzorgers	https://www.radboudumc.nl/getmedia/88afeb07-971f-4016-b31d-cde230aa6f0b/GOUDmantel_Inspiratiegids_Radboudumc-2018.aspx
Grijs, Groen en Gelukkig	https://www.ivn.nl/grijs-groen-gelukkig/over-grijs-groen-gelukkig-0
Handen in Huis (landelijk, ook in de Hoeksche Waard)	https://www.handeninhuis.nl
Help mij zorgen (Respijt-mogelijkheden HW)	https://helpmijzorgen.nl/hoekschewaard/
Hulpmiddelen – “Fysic”	https://www.fysic.nl/home
Innovatiekring Dementie (Dé)	https://www.innovatiekringdementie.nl
Mantelzorg.nl	https://mantelzorg.nl/

Altijd bij de hand: Internet links - vervolg

Miracles of Music – (<i>muziektherapie</i>)	https://miraclesofmusic.nl/muziektherapie/
Natuurkoffer	https://www.ivn.nl/grijs-groen-gelukkig/natuurkoffer https://www.ivn.nl/grijs-groen-gelukkig/nieuws/de-kracht-van-de-natuurkoffer
Onthou Mens	https://onthoumens.be/node/142/15-communicatietips
Ouderenbeleid & adviseur OBL (<i>o.a. senio renmagazine</i> 'Wegwijs')	https://www.oud-beijerland.nl/obl-inwoner-bezoeker/ouderenbeleid-en-ouderadviseur_46373/
Personenalarmering	https://www.alleszelf.nl/personenalarmering/personenalarmering-vergelijken https://www.dementie-winkel.nl/gunstige-woonomgeving-alarmering
Respijtzorg Maison Patrick	http://www.maison-patrick.nl/
Samen Dementievriendelijk	https://samendementievriendelijk.nl/
<u>Slechthorendheid:</u> Erasmus MC <i>gehoor- en spraakcentrum</i>	https://www.erasmusmc.nl/kno/patientenzorg/gscvolwassenen/
Hoormij NVVS (<i>Nederlandse Vereniging Voor Slechthorenden</i>)	https://www.stichtinghoormij.nl/
Stichting 2109	https://www.2109.nl/
Stichting Alzheimer Nederland	https://www.alzheimer-nederland.nl
Stichting Present HW (<i>vrijwilligers makelaar</i>)	https://stichtingpresent.nl/hoekschewaard/
Verlies en rouw begeleiding "Doorleven"	http://www.praktijk-doorleven.nl/
Verlies en rouw begeleiding "Kwadraad"	https://www.kwadraad.nl/hulp-bij/verlies-rouw/
<u>Vervoer:</u> ANWB Automaatje (<i>ook in Hoeksche Waard</i>)	https://www.welzijnhoekschewaard.nl/hulp/vrijwillig-vervoer
Taxi Lokaal Hoeksche Waard	http://taxihoeksewaard.nl/docs/folder-vervoer-lokaal.pdf
Valys (<i>landelijk</i>)	https://www.valys.nl/
We Helpen	https://www.wehelpen.nl/
Your Look for Less (<i>o.a. comfort broeken zonder rits</i>)	https://www.your-look-for-less.nl/search.html?query=broeken
<u>Zorg en zorgpakketten:</u> Informatie Langdurige Zorg	https://www.informatielangdurigezorg.nl/zp-zorgprofiel
Kies Beter	https://www.kiesbeter.nl/
Kies voor je zorg	https://kiesvoorjezorg.nl/
Rijksoverheid (<i>vraag en antwoord</i>)	https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/verpleeghuizen-en-zorginstellingen/vraag-en-antwoord/hoe-vind-ik-een-verpleeghuis-of-verzorgingshuis-bij-mij-in-de-buurt
Zorgkantoor (<i>Zorg Zwaarte Pakketten</i>)	https://www.zorgkantoor-zorgzekerheid.nl/index.cfm?act=plugin_panels.download&pgdo_id=301